

# FASTENCHALLENGE ONLINE

01. - 23. OKTOBER 2026



## Vorbereitungstage

1. Zoom Call am Donnerstag, 01.10.2026

Vorbereitung & Besprechung der Detoxphase mit den dazu gehörigen Supplementen & Beantwortung offener Fragen bzw. Austausch von Erfahrungswerten der letzten Begleitungen



## Detox- & Entlastungstage

2. Zoom Call am Donnerstag, 08.10.2026

3 Detox- & 2 Entlastungstage – Einführung in die Patchman App als Begleiter für Ernährung & Bewegung, Besprechung Vollmondritual, Ressourcenaufbau schaffen & Vorbereitung für die Fastentage



## Autophagietage

3. Zoom Call am Dienstag, 13.10.2026

Bei diesem Call wird der Fastenstart via Apfel eingeleitet - 14.10.26 erster Vollfastentag, fermentierte Supplemente, Fruchtpudding oder grüner Smoothie wie auch „die Seele der Suppe“ sind die Begleiter der Autophagie & des Fastenhochs - dieser Call findet im Beisein einer Ernährungsexpertise statt



## Fastenbrechen - Aufbau tage

4. Zoom Call am Sonntag, 18.10.2026

Dies wird erneut mit „deinem“ Apfel zelebriert – Prä- & Probiotika-Produkte wie auch gezieltes & gesundes „Einräumen“ bilden die Basis unseres Mikrobioms – unser Stoffwechsel wird neu angepasst



## Energietage

5. Zoom Call am Freitag, 23.10.2026

Via Motivationsformel wird unsere gesunde Zukunft manifestiert – Automatisierung des 80/20 Prinzips – Vorher/Nachher Erfolge & weitere Highlights der Fastenchallenge werden gemeinsam gefeiert

Mehr Infos & Anmeldung:

✉ info@patchman.at

☎ 0043-664-75012125

www.patchman.at



PAKETPREIS INKL.  
SUPPLEMENTE

€ 696,00